CATHERINE POURQUIER

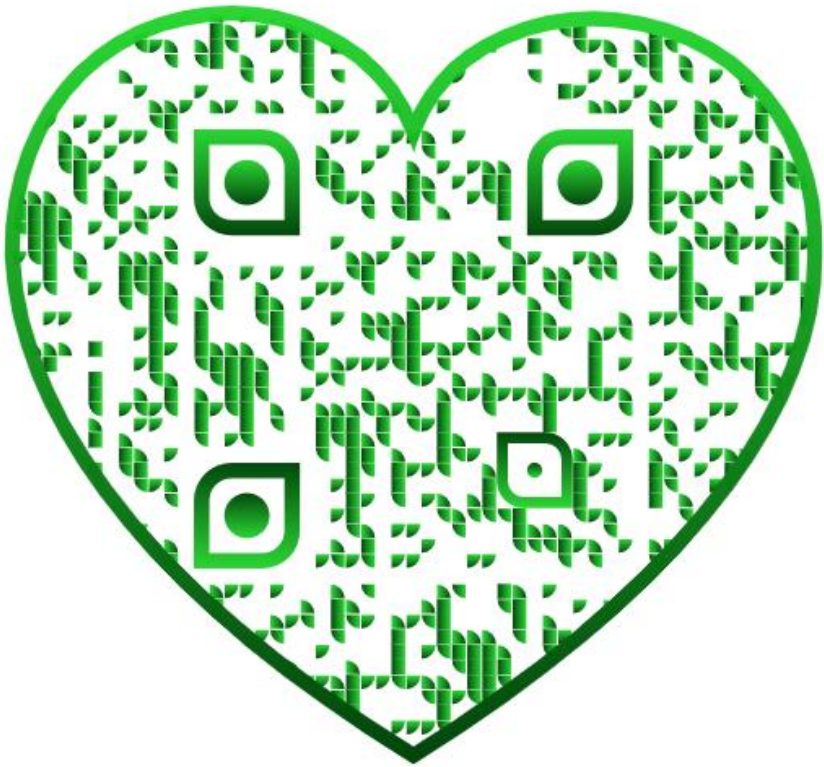
60 PRATIQUES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Reliez-vous à l'instant présent

Dont 5 méditations audio

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

jouvence EDITIONS



CATHERINE POURQUIER

60 PRATIQUES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Reliez-vous à l'instant présent

Dont 5 méditations audio

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

jouvence EDITIONS

CATHERINE POURQUIER

60 PRATIQUES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Reliez-vous à l'instant présent

jouvence EDITIONS

De la même autrice aux Éditions Jouvence
365 méditations et exercices de pleine conscience

Catalogue gratuit sur simple demande
ÉDITIONS JOUVENCE
Route de Florissant 97 – 1206
Genève — Suisse
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021
© Édition numérique Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88905-924-9

Dessin de couverture : Rosa Carbonell
Maquette de couverture : Antartik
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction

1. Cultiver la pratique de l'instant présent

2. Lâcher le mental

3. Traverser ses émotions

4. Développer la conscience de soi

5. S'accepter tel(le) que l'on est

6. Accueillir ce qui est

7. Se relier à l'amour

8. Faire un avec la vie

9. Pratiques guidées sur support audio et vidéo

Bibliographie

Le journal de pratique

Consacrez un carnet, en plus de ce livre, qui sera votre journal de pratique et vous accompagnera tout au long de ce voyage de méditation… N'hésitez pas à y déposer vos émotions, vos ressentis, vos questions et vos doutes après chaque pratique. Référez-vous souvent à ce journal et notez-y vos progrès : vous pourrez ainsi suivre votre cheminement et être fier de vous !

Introduction

> *« Personne ne peut nous apprendre quoi que ce soit qui ne repose déjà au fond d'un demisommeil dans l'aube de notre connaissance. »*
>
> Khalil Gibran

La pleine conscience « m'est tombée dessus » à l'âge de 28 ans. Elle a pris la forme d'un éveil spontané, « sauvage[1] » de la conscience, nuit de feu, puis mois et années de transformation à tous les niveaux de mon être.

Cet accès radical à l'expérience de l'instant présent, pur, dégagé de toute représentation du mental, dans une unité qui embrase le Tout, m'a mise en chemin. Ce n'était qu'un début. De cette expérience fulgurante a surgi des profondeurs de mon âme un guide ou maître intérieur, qui m'a enseigné la pratique de l'instant présent et la voie du cœur, et qui est toujours là dans les moments importants de ma vie.

Les méditations proposées dans ce livre sont en très grande partie le fruit de ce dialogue avec cette sagesse intérieure. Cette voix de l'âme a vocation à faire écho avec la vôtre et à vous accompagner ainsi au plus juste de votre chemin personnel, unique et universel à la fois.

La pratique de l'instant présent est une démarche simple, quotidienne, bien modeste, pourrait-on dire de prime abord, si l'on n'y voyait pas la qualité d'attention qu'elle requiert et le rayonnement d'amour qu'elle produit si elle est authentique.

Ici, il n'est pas question de performance, de résultat à atteindre mais de Présence. **Présence gratuite, offerte à ce qui est, ici et**

maintenant.

Pourtant, il s'agit bien d'une pratique, ce qui signifie qu'elle se « travaille », se densifie avec une démarche active (et non activiste), consciente et fidèle.

La fidélité dans la pratique est un élément très important. Plus j'installe dans mon quotidien des moments qui sont consacrés à la pratique de la pleine conscience, plus je l'ancre dans mes cellules.

Ancrer son expérience de la pleine conscience, c'est l'intégrer en soi à tous les niveaux. Pour cette raison, **tenir un journal de pratique est nécessaire afin de poser et d'éclairer[2] nos expériences à la lumière de la pleine conscience.**

Lorsque l'expérience de l'instant présent a été vécue de manière suffisamment intense, même pendant seulement quelques secondes, le corps en garde la mémoire. Et il sera alors plus facile de retrouver le chemin vers la pleine conscience. À condition de ne pas chercher à reproduire l'expérience vécue, mais plutôt de préparer le terrain pour qu'elle puisse se manifester à nouveau sous la forme la plus juste dans l'ici et maintenant.

C'est un peu comme si, par un beau matin de printemps, un oiseau venait se poser spontanément sur ma main. Je peux revenir chaque matin au même endroit et attendre cet oiseau, au risque d'être déçu(e), ou alors je peux choisir de me promener dans ce jardin à tout moment, de sentir les fleurs, de contempler le paysage, d'écouter le chant des oiseaux et d'accueillir toutes les expériences qui me seront données. La pleine conscience pourra ainsi prendre la forme de retrouvailles avec le même oiseau, d'une rencontre avec un autre oiseau, du vol d'une libellule ou bien de la caresse d'un rayon de soleil.

La pleine conscience est reliée à la vie. Comme elle, elle se répand, s'écoule, chuchote, murmure, crie, hurle, fredonne ou chante. La vie ne peut pas être enfermée, contrôlée, au risque de perdre son essence.

Ces 60 pratiques de méditation de pleine conscience vous

permettront de vous relier à la vie, à votre vie, avec plus d'intensité et de saveur. Elles vous aideront, si vous y mettez l'intention et l'attention nécessaires, à accéder à l'essence des êtres et des choses dans l'instant présent.

Être là, présent(e) à soi, aux autres et au monde est une grâce, un cadeau que l'on se fait à soi-même et à l'Univers.

Bonne pratique !

---

1. Christian Miquel, dans la préface de *365 méditations et exercices de pleine conscience*, Catherine Pourquier, Éditions Jouvence, 2017.
2. Thich Nhat Hanh : *« La lampe de la pleine conscience est en nous et nous pouvons décider de l'allumer à tout moment. Notre respiration, nos pas, notre sourire en sont son huile. Notre pratique consiste donc à allumer cette lampe pour que brille sa lumière et se dissipent les ténèbres » – Prendre soin de l'enfant intérieur*, Éditions Belfond, 2014.

Chapitre 1

Cultiver la pratique de l’instant présent

« Le vrai chez-soi ne dépend ni de la géographie ni des gens qui nous entourent, le vrai chez-soi, c'est l'instant présent. »

Thich Nhat Hanh

L'instant présent est toujours disponible. Mais nous ne pouvons l'atteindre que si nous arrêtons d'être pressés et avides de performance. **Cultiver la pratique de l'instant présent, c'est se faire le cadeau chaque jour de se laisser rencontrer et transformer par l'énergie de la vie elle-même.**

Pratique 1 : Sois là, ici et maintenant

La pleine conscience est une présence. Elle est une qualité d'attention à ce qui Est, une communion permanente avec la vie. La pleine conscience est un état de présence sans tension qui te permet d'être relié(e) au Tout. Quel est ton degré de conscience de toi-même et du monde qui t'entoure ?

Exercice : Respirer en conscience

La respiration est la clé de la pratique de la méditation de pleine conscience. La respiration est une activité normale et primordiale. ***Lorsqu'elle devient consciente, la respiration devient un puissant outil de transformation intérieure.*** *La respiration consciente te permet de te relier à l'instant présent, de stopper le flot de tes pensées et de régénérer tes cellules, surtout si tu l'associes à des pensées et des émotions positives. Plusieurs fois dans la journée, prends conscience de ta respiration. Compte jusqu'à 5 lorsque tu inspires et jusqu'à 5 lorsque tu expires[3]. Tout d'abord, prends conscience de ton ventre qui se gonfle et se dégonfle, tel un ballon. Puis, prends conscience de tes pieds qui se posent sur la terre. Et, enfin, prends conscience de tout ton corps. Cet exercice est un début…*

> Focus
>
> Il y a beaucoup de manières de respirer en conscience.

L'une des plus naturelles est de marcher en conscience. Pour cela, tu peux synchroniser ta respiration à ton pas. On parle alors de méditation marchée[4]. La synchronisation de la respiration et du geste permet de mettre de la conscience dans l'ensemble du corps. Ceci est aussi valable pour toutes les formes de respiration méditative.

Pratique 2 : Vis chaque jour comme s'il était unique

Lorsque l'on vit dans l'instant présent, il n'y a plus ni passé ni futur. Chaque jour devient unique, chaque instant est unique. Quel est ton rapport au temps ? Sais-tu te poser ? Ne rien faire ? Sais-tu simplement contempler le monde qui t'entoure ?

Exercice : Pratiquer le rappel de l'instant présent

Prends du temps chaque jour pour contempler ce qui t'entoure. Cela ne prend qu'une minute. Oublie la tâche que tu es en train de faire et écoute ta respiration pendant une minute. Puis, reprends ton activité. Si tu ne peux pas t'arrêter une minute, arrête-toi plus souvent, mais seulement dix secondes. Si possible, arrête-toi une minute toutes les heures. Une minute chaque heure du jour pour respirer en conscience, ou alors dix secondes toutes les trente minutes. Note dans ton journal de pratique en fin de journée ce que tu as retiré de ce rappel de pleine conscience.

Astuce

Pour te connecter plus facilement à ton corps, écoute ton cœur battre lorsque tu respires !

Pratique 3 : Vis dans le présent

Si tu te projettes sans cesse dans l'avenir, tu te coupes de ton énergie vitale. Vivre dans l'avenir peut être une fuite du moment présent, une fuite du plaisir, une difficulté à profiter du bonheur lorsqu'il se présente et à se sentir le droit de le vivre.

Ton énergie vitale est dans présent. Construire des projets peut te stimuler, mais seul le présent peut te relier à la vraie vie.

Exercice : Trouver le cap à l'intérieur de toi : ta rose des vents

Trouve un endroit calme et agréable où tu ne seras pas dérangé(e). Prends quinze minutes pour te recentrer physiquement et émotionnellement avec cet exercice de respiration. Ferme les yeux et visualise un ballon dans ton ventre. Lorsque tu inspires, visualise un ballon qui se gonfle, et lorsque tu expires, un ballon qui se dégonfle. Pratique cette respiration pendant cinq minutes. Puis, imagine que le ballon se transforme en une boule de feu dans ton ventre à quelques centimètres de ton nombril. Lorsque tu inspires, visualise la boule de feu dans ton ventre, et lorsque tu expires, imagine que cette boule de feu devient un soleil qui irradie dans tout ton corps. Fais cet exercice pendant cinq minutes.

Puis, pour finir, mets-toi debout, ferme à nouveau les yeux et imagine que la boule de feu dans ton ventre est ton guide pour te diriger. Avance les yeux fermés en suivant la direction que prend cette boule de feu dans ton ventre. Imagine que c'est ta rose des vents et qu'elle t'indique la direction à suivre. Pratique cet exercice pendant trois minutes. Enfin, recentre-toi sur la respiration dans ton ventre dans le calme. Tu peux pratiquer cet exercice chaque fois que tu sens que tu manques d'énergie, ou bien que tu as de la difficulté à savoir où tu veux aller dans ta vie. N'oublie pas de consigner dans ton journal de pratique ton expérience.

Astuce

Pour t'aider à gonfler et à dégonfler le ballon dans ton ventre, pratique la respiration complète. Tu inspires en partant du centre de ton ventre, tu laisses l'air ouvrir progressivement tes côtes, puis tu remplis

complètement ta cage thoracique. Et tout cela naturellement, sans forcer[5].

Pratique 4 : Ne t'attache pas au passé, vis dans le présent

L'expérience vécue dans le passé n'existe plus. Seules persistent des résonances psychologiques et émotionnelles. Si tu peux te détacher de l'expérience passée, plaisante ou déplaisante, tu trouveras l'instant présent.

Exercice : Se détacher de l'expérience passée

Prends dix minutes au calme, concentre-toi sur ta respiration et repense à une situation déplaisante du passé. En conscience, dis « adieu » à cette situation et reviens dans l'instant présent en te concentrant sur ta respiration. Puis, recommence en repensant cette fois à une expérience plaisante. En conscience, dis « au revoir » à cette situation, et garde-la comme une ressource en toi, puis reviens dans l'instant présent. Enfin, prends cinq minutes pour observer ce qui se passe en toi. Constate ce que cela change en toi et remercie la vie pour cette expérience.

> Astuce
>
> Si la situation déplaisante est trop difficile à revivre, tu peux imaginer que tu es dans une salle de cinéma et que les images relatives à cette situation se déroulent sur l'écran alors que toi, tu es assis(e) dans la salle en toute sécurité.

Pratique 5 : Vis ta vie aujourd'hui et maintenant

Le seul moment qui t'est donné pour construire ta réalité est le

présent. Il te permet de savoir ce qui est important pour toi.

Exercice : Un an à vivre

Choisis un endroit calme où tu ne seras pas dérangé(e). Assieds-toi ou allonge-toi et concentre-toi sur ta respiration. Puis, imagine qu'il ne te reste plus qu'un an à vivre. Que voudrais-tu avoir réalisé avant de partir ? Dans cet état de conscience, ferme les yeux et laisse venir les images par la visualisation. Quelles personnes sont importantes ? (Quels projets sont importants ? Quels lieux sont importants ? Qu'est-ce qui est important pour toi ? Une fois que tu as fini cet exercice, tu peux remercier la vie pour cet enseignement qui vient de t'être donné. (Quelles résolutions prends-tu pour mettre en œuvre ce qui est important pour toi ?

> Astuce
>
> Écris ces questions dans ton journal de pratique et prends le temps de laisser les réponses venir du plus profond de toi.

Pratique 6 : L'instant présent est ton maître

Les expériences que nous vivons sont là pour nous conduire à notre être essentiel. Nous pouvons nous relier à notre être essentiel uniquement dans l'instant présent. L'instant présent est notre maître à tous.

Quelle expérience as-tu vécue dans ta vie qui t'a permis de vivre l'expérience de l'instant présent ? Afin de t'aider à en prendre conscience, tu peux dessiner ta ligne de vie dans ton journal de pratique. Je te guide pour le faire.

Exercice : Dessiner sa ligne de vie

Prends une feuille de papier et matérialise l'axe de ta vie sous la forme d'une ligne horizontale au milieu de cette feuille. Puis, prends une quinzaine de minutes pour réfléchir aux événements majeurs qui

t'ont permis d'être l'homme ou la femme que tu es aujourd'hui. Tu peux choisir de partir de ton passé jusqu'à aujourd'hui, à cet instant, situé à droite de la feuille. Ou, au contraire, de partir de cet instant présent à droite de la feuille jusqu'au début de ta vie à gauche. L'objectif de cet exercice est d'identifier les événements marquants qui t'ont permis d'être là où tu es aujourd'hui, dans cet instant présent. Puis, une fois que tu as identifié quatre ou cinq événements majeurs, demande-toi en quoi ils t'ont permis d'être l'homme ou la femme que tu es aujourd'hui. Laisse-toi guider par l'instant présent et ton cœur profond pour pratiquer cet exercice. Puis, remercie la vie pour toutes ces expériences qu'elle t'a permis de vivre.

> Astuce
>
> Lorsque tu dessines, laisse ta main te guider, fais confiance à ton intuition. Prends note de ces événements sans jugement.

Pratique 7 : Touche l'éternité en toi

La pleine conscience ne connaît pas les limites du temps. Elle est dans l'instant présent. Si tu es relié(e) à la conscience, tu peux sortir du temps et atteindre l'éternité.

Exercice : Se relier à l'éternité en soi

Prends cinq minutes pour te relier à l'éternité en toi. Trouve un endroit calme, allume une bougie ou un bâton d'encens, trouve un rituel qui te permette de ressentir rapidement le calme en toi. Puis, concentre-toi sur ton souffle. Respire de façon subtile, par le nez, en prenant conscience de l'air qui frôle tes narines en inspirant et en expirant. Respire doucement, en conscience, pendant cinq minutes. Observe ton état intérieur. As-tu perdu la notion du temps et trouvé l'éternité en toi ? Recommence régulièrement cet exercice jusqu'à ce que tu puisses te relier à l'éternité en quelques minutes. Note dans ton journal de pratique tes progrès et tes découvertes.

Focus

L'éternité ne signifie pas partir très loin dans ton corps ou dans ton esprit. L'éternité, c'est un instant qui n'en finit pas, qui s'étire avec grâce et volupté. C'est un état de bien-être dans le moment présent dans lequel tu ressens un calme profond dans tout ton être.

---

3. Il s'agit de l'un des rythmes de la respiration dite « de cohérence cardiaque ». Cette forme de respiration est notamment bénéfique pour le cœur et pour le système immunitaire. Cf. Jean-Marie Defossez, *10 respirations thérapeutiques au service de votre santé*, Éditions Jouvence, 2016.
4. Cf. Thich Nhat Hanh, *Marcher en pleine conscience*, 2019.
5. Pour un entraînement complet aux différentes formes de respiration, cf. Jean-Marie Defossez, *op. cit.*

Chapitre 2

Lâcher le mental

« J'ai accroché mon cerveau au portemanteau, puis je suis sorti et j'ai fait la promenade parfaite. »

Christian Bobin

Le mental représente l'activité cérébrale. Notre cerveau est très puissant, il nous permet de penser à plusieurs choses en même temps. S'il est un allié précieux pour comprendre et résoudre les problèmes quotidiens, il peut devenir une gêne lorsqu'il tourne tout le temps et trop vite. Lâcher le mental, cela signifie avoir le choix de mettre ton cerveau sur *« off »* et de laisser l'activité cérébrale à sa juste place sans qu'elle nous parasite ici et maintenant. Lâcher le mental est LA pratique de l'instant présent.

Pratique 8 : Lâche ton mental, dépasse le jugement

Le mental n'existe que dans la dualité. Il est l'allié de l'ego qui a besoin en permanence de renforcer le moi et le sentiment d'être important. L'ego juge en permanence parce c'est sa manière d'exister. Le jugement sépare de l'autre et empêche toute expérience d'unité.

As-tu tendance à beaucoup juger les autres ? À te juger toi-même ? Cette propension au jugement freine ton développement intérieur.

Exercice : Sortir du jugement

Si tu as tendance à beaucoup juger, tu peux pratiquer l'exercice suivant pendant au moins deux mois. Note dans ton journal de pratique tous les jugements qui te viennent à l'esprit. L'idéal est de les noter au fur et à mesure qu'ils arrivent. À la fin de chaque journée, relis tes jugements du jour. Puis, réécris chaque jugement sous la forme d'un compliment. Tu es libre de choisir les mots que tu veux pour tes compliments. Au moyen de cet exercice, tu apprendras à développer un esprit de bénédiction qui se substituera progressivement à l'esprit de jugement. Au bout de deux mois de pratique, observe ce

que cela a changé en toi. Si le changement n'est pas encore suffisant, pratique cet exercice un mois de plus.

> Astuce
>
> Si c'est plus facile pour toi, tu peux dessiner dans ton journal de pratique deux colonnes, une pour les jugements et une autre pour les compliments.

Pratique 9 : Lâche ton mental, dépasse la comparaison

La comparaison est un piège de l'ego qui a besoin de renforcer son sentiment d'être important. Lorsque je me compare aux autres, j'attise mon besoin et mon sentiment d'exister car je suis au centre de la comparaison. La comparaison favorable ou défavorable a les mêmes conséquences : elle renforce l'ego. Elle renforce le sentiment d'un moi idéal supérieur ou inférieur aux autres, emprisonné dans un statut de victime. Les deux situations parviennent au même résultat : l'enfermement.

As-tu souvent tendance à te comparer aux autres ? Éprouves-tu un manque, une frustration, face à ce que peuvent avoir ou vivre les autres ?

Exercice : Sortir de la comparaison

Si tu as tendance à te comparer aux autres, tu peux pratiquer l'exercice suivant d'une durée de vingt minutes. Dans un endroit calme, où tu ne seras pas dérangé(e), concentre-toi tout d'abord pendant cinq minutes sur ta respiration. Respire au niveau de ton ventre. Puis, visualise au niveau de ton front, comme sur un écran de cinéma, une situation dans laquelle tu te compares de façon négative par rapport à quelqu'un. Durant cinq minutes, ressens dans ton corps la présence de cette personne à côté de toi tout en la visualisant. Puis, pendant cinq minutes, imagine que tu changes de peau et mets-toi à la place de cette personne. Qu'éprouves-tu ? Quelles sont tes émotions ?

Ressens-tu toujours de l'envie à son égard ? Puis, reprends ta place et respire en conscience dans tout ton corps. Qu'est-ce que cette expérience a changé en toi ? Tu peux renouveler cet exercice chaque fois que tu éprouves de l'envie ou de la jalousie à l'égard de quelqu'un. Note dans ton journal de pratique les émotions que tu as ressenties en faisant cet exercice.

> Astuce
>
> Si tu n'es pas à l'aise avec la visualisation, tu peux tout simplement penser à cette personne sans chercher à tout prix à avoir une image d'elle. L'important est que tu sois par l'intention connecté(e) à elle.

Pratique 10 : Ne t'arrête pas à l'apparence des choses

Il y a le plan du visible et le plan de l'invisible. Sur le plan de la forme, le visible, les choses peuvent apparaître d'une certaine manière. Et ce alors que, sur le plan de l'invisible, elles peuvent apparaître sous un jour totalement différent. Pour cette raison, ne t'arrête jamais à l'apparence et dépasse le voile pour accéder à la réalité cachée. Lorsque tu as une pensée ou une idée négative, voire un peu obsessionnelle, provoque-la afin de casser la rigidité de ton mental.

Exercice : Casser la rigidité du mental

Prends un temps au calme, pratique la respiration consciente, puis laisse émerger une phrase négative et obsédante. Pose-toi intérieurement la question suivante : « Est-ce que c'est vrai ? » Puis, laisse émerger la réponse. Si cette pensée ou idée obsédante demeure, continue à te poser cette question jusqu'à ce qu'un doute surgisse. Lorsque le doute apparaît, pose-toi cette deuxième question : « Que serait cette pensée sans moi[6] *? » Détache-toi de cette pensée. Laisse-la faire son chemin hors de toi. Tu peux la visualiser par exemple sous une forme particulière qui s'éloigne de toi. Dis-lui « adieu » avec*

bienveillance. Observe ce que cela change en toi, puis remercie la vie pour cette expérience.

Astuce

Lorsque tu te poses ces deux questions, faisen sorte d'être bien relié(e) à ton corps, à ton souffle. Laisse la réponse émerger de tes cellules, de ton cœur profond.

---

6. Cette démarche du questionnement est poussée jusqu'à son extrême par Byron Katie, qui va jusqu'à poser la question : *« Que serais-je sans cette pensée ? »* Cf. *Byron Katie, Aimer ce qui est*, Éditions Synchronique, 2019.

Chapitre 3

Traverser ses émotions

« L'émotion est la source principale de toute prise de conscience. »

Carl Gustav Jung

Reconnaître ce qui nous habite permet une libération émotionnelle. La pratique de la pleine conscience privilégie l'accueil de nos états intérieurs dans l'instant présent. Accueillir sa peur, sa colère, sa violence est un premier pas nécessaire vers la conscience de soi. Il est possible alors de choisir en pleine conscience, de transformer ses émotions pour aller vers la liberté.

Pratique 11 : Accueille ta peur pour t'en libérer

Connais-tu tes peurs ? Prends un temps avec toi-même et note dans ton journal de pratique toutes les peurs qui t'habitent. Écris-les sans jugement, avec bienveillance. Tes peurs sont des signaux qui t'indiquent une perception de danger, elles sont là pour t'aider.

Exercice 1 : Apprivoiser sa peur

Une fois que tu as identifié tes peurs, adresse-toi individuellement à chacune d'elles en lui disant par exemple :

« Toi, ma peur de , je te remercie de me protéger de ma perception du danger de . Dans cet instant présent, je choisis de me libérer de toi et je fais confiance à la vie pour me guider vers ce qu'il y a de plus juste pour moi.

Parfois, les peurs qui nous habitent ne sont pas les nôtres. Il est important de les rendre à leurs propriétaires dans un esprit de bienveillance et de bénédiction. L'instant présent permet cette transmutation qui peut libérer des mémoires présentes sur plusieurs générations[7]*. »*

Exercice 2 : Rendre la peur qui ne m'appartient pas

Prends une feuille de papier, écris le nom de la personne propriétaire de cette peur suivi de : « Je te rends ta peur de [spécifie la peur]. Elle t'appartient. Aujourd'hui, je choisis d'être moi-même, libre. » Une fois que tu as écrit cela, lis-le à haute voix et brûle le papier. Puis, assieds-toi et pratique la respiration en pleine conscience. Visualise-toi à côté de la personne concernée par ta symbolisation. Envoie de la lumière à cette personne et à toi-même dans un esprit de bénédiction. Observe ce que cela change en toi puis remercie la vie. Tu peux faire cet exercice à chaque fois que tu en ressens la nécessité.

> Astuce
>
> Ces deux exercices supposent de trouver un moment privilégié dans la journée. Le matin au lever ou le soir au coucher peuvent être des bons moments, pour commencer ta journée ou bien la terminer dans une belle énergie.

Pratique 12 : Accueille ta colère pour t'en libérer

La colère est une émotion de réparation face à un sentiment d'injustice ou de préjudice subi. Elle est un mécanisme d'autorégulation physiologique qui permet de retrouver dans son corps son intégrité. Il est donc vital d'accueillir en pleine conscience sa colère afin de s'en libérer. Cette puissante énergie vitale peut alors devenir un levier de créativité.

Quand tu te mets en colère, qu'éprouves-tu au fond de toi ? Prends un temps avec toi-même et note dans ton journal de pratique toutes les colères qui t'habitent. Écris-les sans jugement avec bienveillance. Trouves-tu des répétitions liées à certaines situations ? À quels moments te sens-tu plus particulièrement attaqué(e) dans ton intégrité ? De quels besoins, essentiels pour toi, non respectés te parle ta colère ?

Exercice 1 : Rencontrer sa colère

À présent, prends une position confortable et adopte la respiration de pleine conscience. Inspire et expire en conscience dans ton ventre, puis dans tes côtes. Tu peux prendre un rythme cinq secondes/cinq secondes ou bien, si tu éprouves le besoin de te calmer, le rythme quatre secondes/six secondes. Puis, une fois que ta respiration de pleine conscience est installée, repense à une situation qui t'a mis(e) en colère. Accueille avec ton souffle cette situation. Donne-lui l'espace dont elle a besoin. Laisse cette colère « respirer » en toi. Ensuite, lorsque tu es prêt(e), parle-lui : « Toi, ma colère, je te remercie d'être là pour me rappeler que ma vie a de la valeur. Dans cet instant présent, je choisis de te reconnaître comme une alliée et je m'engage grâce à la pleine conscience à entendre ta voix avant que tu n'aies besoin d'exploser. Je m'engage à prendre soin de toi et du besoin que tu viens exprimer dans ma vie. »

Parfois, les colères qui nous habitent sont transgénérationnelles. Le sentiment d'injustice ou de préjudice se transmet sur plusieurs générations. Il est important, en pleine conscience, de libérer ces mémoires dans la bienveillance et le respect de ceux qui nous ont précédés.

Exercice 2 : Rendre la colère qui ne nous appartient pas

Prends une feuille de papier, écris le nom de la personne propriétaire de cette colère suivi de : « Je te rends ta colère. Elle t'appartient. Je choisis aujourd'hui d'être moi-même, libre. » Une fois que tu as écrit cela, tu peux le lire à haute voix et brûler le papier. Puis, assieds-toi et pratique la respiration de pleine conscience. Visualise-toi à côté de la personne concernée par ta symbolisation. Envoie de la lumière à cette personne et à toi-même dans un esprit de bénédiction. Observe ce que cela change en toi, puis remercie la vie pour cette expérience. Tu peux pratiquer cet exercice chaque fois que tu l'estimes nécessaire.

Astuce

Tout comme pour la peur, la libération de la colère suppose de trouver un moment privilégié. Un cocon de

bienveillance et d'amour est nécessaire pour transformer en pleine conscience la colère en amour inconditionnel.

Pratique 13 : Accueille ta violence pour la libérer

La violence est une réaction de défense. Elle est l'extériorisation physique de la colère et de la peur. Celui ou celle qui est violent(e) ne trouve pas d'autre chemin pour exprimer sa frustration, sa souffrance. Cela ne justifie pas cette réaction, mais permet de l'expliquer. Transformer sa violence en pleine conscience signifie prendre la responsabilité de ses actes et oser les regarder en face.

Es-tu violent(e) ? Si oui, connais-tu les raisons de ta violence ? Ta violence te parle de ta souffrance. Accueille-la avec amour. Cela ne veut pas dire céder à tes pulsions, cela veut dire accepter de voir qu'elle existe et qu'elle exprime une part souffrante en toi. Derrière la violence, il y a de la peur et de la colère.

Exercice 1 : Accueillir sa violence avec un amour inconditionnel

Pour accueillir ta violence, tu peux pratiquer l'exercice suivant. Prends un temps au calme, et assieds-toi à côté d'une chaise vide. Imagine que ta violence est assise à côté de toi. Reste à côté d'elle en silence. Si tu en éprouves le besoin, tu peux aussi lui parler. Écoute ce qu'elle a à te dire. Accueille-la dans un amour inconditionnel. Observe ce que cela change en toi. Note dans ton journal de pratique ce que tu as appris avec cet exercice. Renouvelle-le chaque fois que tu sens que tu es particulièrement irritable ou susceptible de poser un acte violent.

Ta violence exprime-t-elle une violence que tu as subie dans le passé ? Si oui, tu peux décider aujourd'hui en conscience de la rendre avec bienveillance à son propriétaire.

Exercice 2 : Rendre la violence qui ne nous appartient pas

Prends une feuille de papier, écris le nom de la personne

propriétaire de cette violence suivi de : « Je te rends ta violence. Elle t'appartient. Aujourd'hui, je décide d'être moi-même, libre. » Une fois que tu as écrit cela, lis le texte à haute voix et ensuite brûle le papier. Puis, assieds-toi et respire en pleine conscience. Visualise-toi à côté de la personne concernée par ta symbolisation. Envoie de la lumière à cette personne et à toi-même dans un esprit de bénédiction. Observe ce qui se passe en toi puis remercie la vie. Tu peux aussi, afin de changer l'énergie de cette violence, acheter une plante qui symbolise la personne qui t'a transmis cette violence et t'en occuper afin de transformer la violence en force de vie.

> Focus
>
> La violence est une énergie forte en émotions qui a besoin d'être extériorisée de façon « pacifique ». Il y a plein de manières d'être violent, par la pensée, par la parole, par les gestes. Pacifier sa violence intérieure, c'est lui permettre de se libérer avant qu'elle ne me fasse du mal à moi, ou aux autres. C'est dans l'instant présent que je peux me libérer.

Pratique 14 : Accueille ta tristesse pour t'en libérer

La tristesse est une émotion de réparation face à une perte. Elle permet de faire un travail d'intégration dans un processus de deuil. Souvent teintée de nostalgie, la tristesse nous renvoie naturellement au passé, à ce qui n'est plus. La pratique de l'instant présent permet de rencontrer ici et maintenant sa peine afin de la transformer.

Exercice 1 : Accueillir sa tristesse dans la consolation

As-tu observé un sentiment de tristesse qui survient parfois en toi ?

Prends un temps au calme pour accueillir ta tristesse. Tu peux l'inviter à venir s'asseoir à côté de toi ou alors la dessiner, si c'est plus

facile. Accueille ce qui arrive, laisse tes émotions s'exprimer. Prends au minimum quinze minutes pour faire cet exercice. Accueille-toi dans l'amour et la bienveillance, console la partie qui est triste en toi.

Puis, prends quelques minutes pour penser à un geste que tu pourrais faire pour symboliser ta tristesse et t'aider à faire le deuil de la perte qu'elle exprime. Par exemple, tu peux choisir un objet de la nature qui a du sens pour toi, qui symbolise ta tristesse, et le déposer dans un lieu naturel (une sorte de sanctuaire) en lui disant « adieu » ; tu peux aussi écrire une lettre à un être cher en lui disant tout ce qu'il ou elle t'a apporté et en le ou la remerciant pour le chemin parcouru ensemble ; tu peux aussi choisir une plante qui symbolise ta tristesse et t'en occuper avec amour. Décide de poser cet acte dans la semaine qui arrive. Observe ce que cela change en toi. Tu peux noter sur ton journal de pratique ce que tu as découvert en faisant cet exercice. Engage-toi à faire la symbolisation que tu as choisie puis remercie la vie pour cette expérience.

Si cette émotion de tristesse n'est pas la tienne, rends-la en conscience avec bienveillance à la personne à laquelle elle appartient.

Exercice 2 : Rendre la tristesse qui ne nous appartient pas

Pratique la symbolisation suivante. Sur une feuille de papier, écris le nom de la personne propriétaire de cette tristesse, suivi de : « Je te rends ta tristesse. Elle t'appartient. Aujourd'hui, je choisis d'être moi-même, libre. » Puis, une fois que tu as écrit cela, dis la phrase à haute voix et brûle le papier. Ensuite, assieds-toi au calme, respire en pleine conscience. Visualise la personne concernée par ta symbolisation et toi à ses côtés. Envoie de la lumière à cette personne et à toi-même dans un esprit de bénédiction. Observe ce que cela change en toi puis remercie la vie. Tu peux renouveler cet exercice chaque fois que tu en éprouves le besoin.

Focus

La consolation est une pratique qui consiste à être totalement présent, dans l'ici et maintenant, à celui qui souffre, que cela soit moi ou une autre personne. Il s'agit d'un état d'être dans lequel sans jugement, sans aucune

intention (et surtout sans vouloir sauver ou changer l'autre) se vit un partage de cœur à cœur, d'être à être. Pratiquer la consolation en faveur de soi-même, c'est porter un regard d'amour inconditionnel sur sa propre souffrance.

Pratique 15 : Nourris tes pensées d'amour

Nos pensées créent notre réalité. C'est dans l'instant présent que, par la pensée, je me fabrique un avenir.

As-tu tendance à ruminer des pensées non positives ? Les pensées négatives stériles sont l'expression de tes peurs, masquées aussi par la colère. Pour dépasser ces ruminations mentales, tu dois les nourrir de pensées d'amour et de paix. Ainsi, tu pourras dépasser les conflits que tes pensées expriment.

Exercice : Pacifier un conflit

Ferme les yeux et pense à une personne avec laquelle tu es en conflit actuellement ou bien pour laquelle tu nourris un ressentiment (cette personne peut être décédée). Envoie à cette personne des pensées d'amour. Pour t'aider, tu peux visualiser que tu lui donnes un objet (un cœur, un cadeau). Regarde cette personne et dis-lui : « Je t'aime. » Laisse ces mots résonner en toi.

Puis, observe ce qui se passe chez cette personne. Accueille son attitude dans un amour inconditionnel en lui laissant la liberté de son choix. Puis, dis « au revoir » ou « adieu » à cette personne en lui souhaitant le meilleur. Note dans ton journal de pratique ton ressenti après cette expérience.

Astuce

S'il est difficile pour toi d'être dans une disposition « d'amour » à l'égard de cette personne avec laquelle tu es en conflit, tu peux l'imaginer quand elle était un petit enfant, voire même un bébé. Relie-toi à ce qui peut la rendre vulnérable et aimable.

Pratique 16 : Cherche en toi le calme, la douceur et le repos

La douceur est une qualité de l'être. La douceur est forte à l'intérieur, elle n'a pas besoin d'exprimer de défense vers l'extérieur. La quiétude de la douceur lui permet d'être calme dans toutes ses actions, détachée du résultat. Dès lors, pour la douceur, l'action n'entraîne pas la fatigue puisqu'elle ne connaît pas la tension.

T'arrive-t-il de vivre cet état de calme et de douceur dépourvu de tension ?

Exercice : Trouver le calme intérieur

Trouve dans ton quotidien un exercice qui te permette d'accéder facilement à un état de calme. Tu peux par exemple contempler une image qui t'inspire et la regarder pendant cinq minutes, ou alors allumer une bougie et regarder sa flamme pendant cinq minutes. Durant le temps où tu te concentres sur l'objet que tu regardes, ne pense à rien d'autre. Deviens l'objet que tu contemples.

> Astuce
>
> Avoir chaque jour un rituel d'ancrage dans la pleine conscience permet de bien démarrer ta journée ou alors de la terminer avec sérénité.

Pratique 17 : Trouve la paix

La pratique de l'instant présent permet de développer la quiétude.

As-tu dans ta vie une ou plusieurs personnes avec lesquelles tu n'es pas en paix ? Éprouves-tu de l'animosité envers elle(s) ou même de la haine ? Même si tu considères que cette personne est en tort, l'animosité que tu lui voues est un poison qui te détruit.

Exercice : Dépasser le ressentiment

Prends cinq minutes dans la journée pour envoyer à une personne envers laquelle tu éprouves du ressentiment des pensées d'amour. Tu peux lui envoyer plusieurs fois dans la journée des pensées d'amour ou alors prendre un moment spécifique pour lui envoyer cinq minutes pleines d'amour. Pratique cet exercice pendant un mois, puis vois ce que cela change en toi. S'il y a plusieurs personnes concernées, procède personne par personne, mois après mois.

Au bout d'un mois au minimum, si tu sens que tes sentiments ont changé envers cette personne, tu peux passer à un deuxième exercice. Prends un moment pour écrire une lettre à cette personne en la remerciant de t'avoir permis d'être devenu(e) celui ou celle que tu es dans cet instant présent. Exprime-lui aussi ton souhait que vous soyez désormais quittes et que vous puissiez chacun(e) continuer votre route dans la paix et la joie, ou bien vous retrouver. Une fois que tu as écrit cette lettre, tu peux l'envoyer à son ou sa destinataire, la conserver ou bien la brûler afin que son énergie se disperse aux quatre vents.

> Astuce
>
> Choisis en conscience, à l'aide de ton ressenti intérieur, ce qui te convient le mieux. Puis, note dans ton journal de pratique ce que t'a apporté cet exercice.

Pratique 18 : Transforme ton énergie

La pleine conscience est une énergie.

As-tu conscience de la qualité de l'énergie présente dans tes cellules ? Cette énergie est-elle joyeuse, vivante, paisible, unifiée ? Ou, au contraire, cette énergie est-elle chaotique, anxieuse, colérique, triste ? Tu es responsable de la qualité de l'énergie que tu portes en toi car tu peux la transformer. Pour cela, tu dois transformer tes émotions et tes pensées.

Exercice : Transformer son énergie

Identifie une émotion, une pensée qui ne te permet pas d'avoir une énergie positive. Choisis de la transformer. Toutes les fois dans la journée où tu ressens cette émotion, ou alors que tu as cette pensée, remplace-la par une émotion ou par une pensée positive. Note dans ton journal de pratique l'émotion désagréable ou la pensée négative et trouve une émotion agréable ou une pensée positive de remplacement. En fin de journée, note dans ton journal ton ressenti et tes observations au sujet de cette pratique. Exerce-toi avec la même émotion ou la même pensée plusieurs jours, plusieurs fois d'affilée, afin d'ancrer la transformation. Lorsque tu sens que la transformation est faite, tu peux passer à une autre émotion ou à une autre pensée. La transformation globale peut prendre plusieurs mois, voire plusieurs années. Sois patient(e) et bienveillant(e) avec toi-même et n'oublie pas de remercier ton corps et toute ta personne qui font ce travail ainsi que l'Univers qui se met au service de ta transformation.

Focus

Je suis toujours responsable de l'énergie que je porte car, en pleine conscience, je peux choisir de la transformer.

---

7. On parle alors de psychogénéalogie. Cf. notamment *Aïe, mes aïeux !* de Anne Ancelin Schützenberger, publié aux Éditions Desclée De Brouwer, 1998.

Chapitre 4

Développer la conscience de soi

« Pour cultiver la pleine conscience, nous pouvons vaquer à nos occupations habituelles (marcher, s'asseoir, travailler, manger, etc.), mais en étant pleinement présents à ce que nous faisons. Quand nous mangeons, nous savons que nous mangeons. Quand nous ouvrons une porte, nous savons que nous ouvrons une porte. Notre esprit est avec nos actes. C'est cela, la pleine conscience. »

Thich Nhat Hanh

Pratique 19 : Développe ta présence ici et maintenant

Être là, présent(e) à l'instant qui ne sera plus jamais le même.

Accueille ce qui est, et fais le choix en conscience de tes pensées, de tes émotions et de tes sensations.

Exercice : Développer la conscience de soi

Pour t'aider, tu disposes de trois outils : ton mental (tes pensées), ton cœur profond (énergétique et émotionnel) et tes sensations physiques (ton corps dans sa globalité).

Imagine tout d'abord ton mental sous la forme d'un écran situé au milieu de ton front qui inscrit en continu tes pensées. Puis, imagine ton cœur profond (énergétique) sous la forme d'un phare situé au milieu de ta cage thoracique. Enfin, pense aux cellules de ton corps comme à des milliards de bulles qui pétillent chaque seconde.

Concentre-toi cinq minutes par heure sur ton mental (écran sur le front où défilent tes pensées), sur ton cœur profond (phare au milieu de la cage thoracique en lien avec les émotions et, à un niveau plus subtil, avec l'amour inconditionnel), sur tes sensations physiques (ton corps et tes cellules). Pour cela, respire en conscience à ces trois endroits en même temps pendant cinq minutes. Si c'est trop difficile au début, commence par pratiquer la pleine conscience en te concentrant sur ta respiration et tes pensées cinq minutes par heure pendant une semaine. Puis, sur ton cœur profond pendant une autre semaine. Et enfin, sur toutes tes cellules pendant une autre semaine.

Cet exercice est un programme à lui seul d'entraînement à la pleine conscience. Si tu es prêt(e), tu peux le pratiquer pendant un mois en

entier (pensées, émotions, sensations). Sinon, fractionne-le sur trois semaines dans un premier temps et pratique-le ensuite pendant un mois de façon complète. Tiens à jour ton journal de pratique en indiquant ta pratique et observe ce qui évolue dans tes perceptions.

> ### Astuce
>
> Pour t'entraîner à l'attention consciente, mieux vaut procéder par étapes. Si tu es débutant(e), commence par te concentrer sur une petite zone de ton corps, car les sensations physiques sont (en général) plus faciles à observer. Si tu es un(e) pratiquant(e) avancé(e), tu peux commencer par alterner les zones d'observation (par exemple ton corps, tes émotions, puis tes pensées), puis terminer par une observation neutre et bienveillante de l'ensemble de ton être.

Pratique 20 : Sois conscient(e) de ta présence au monde et de l'unité de toute chose

Comment cultives-tu ta présence au monde ? Te sens-tu relié(e) aux autres, à l'Univers ? Ou bien alors te sens-tu coupé(e), seul(e) ? La qualité de ta présence au monde dépend de la qualité de ta présence à toi-même. Tu es une partie du Tout. Pour en prendre conscience, tu dois d'abord comprendre que cette unité existe à l'intérieur de toi.

Exercice : Développer sa conscience de l'unité

Prends quinze minutes dans un lieu calme et pratique la visualisation suivante. Visualise ton cœur en train de battre en toi. Imagine que tu es sur une mappemonde. Puis visualise ton cœur qui rayonne sur l'ensemble du globe terrestre. Tu peux commencer par le faire rayonner sur le lieu où tu es, puis dans la ville, puis dans le pays, puis dans le continent et ainsi de suite jusqu'à l'ensemble du globe terrestre. Imprègne-toi de cette expérience, puis observe ce qu'elle

change en toi. Au cours de ta journée et dans les prochains jours, repense à cette visualisation et prends conscience dans l'instant présent de ton cœur qui rayonne.

> Astuce
>
> S'il est difficile pour toi de visualiser ton cœur, tu peux juste ressentir physiquement sa présence et imaginer par la pensée qu'il rayonne comme un soleil.

Pratique 21 : Accepte de mourir à tout ce qui n'est pas toi

La pratique de l'instant présent permet de se relier à sa vraie nature.

Qui es-tu ?

Détache-toi de toutes les images, de toutes les identifications qui ne sont pas ton moi profond. Devenir conscient, c'est accepter cela.

Exercice : Méditation du feu purificateur

Prends un temps calme pour méditer pendant quinze minutes. Commence par pratiquer la respiration consciente durant cinq minutes. Puis, va dans ton cœur profond et prononce intérieurement la phrase suivante : « J'accepte de mourir à tout ce qui n'est pas moi. » Visualise un feu au-dessus de ta tête qui descend et qui purifie tout ton être et tout ton corps. Puis, concentre-toi à nouveau sur ta respiration. Renouvelle cette méditation deux ou trois fois si tu éprouves encore le besoin d'être purifié.

Ressens au plus profond de tes cellules ce nettoyage intérieur. Prends quelques minutes pour savourer ce qui se passe en toi, note ton ressenti dans ton journal de pratique puis remercie la vie pour cette expérience.

> Astuce
>
> Si tu es débutant(e), tu peux commencer par pratiquer les trois étapes de cette méditation séparément.

Pratique 22 : Sois conscient(e) de la loi d'attraction

Dans l'instant présent, tu attires ce que tu émets.

Ce qui est à l'extérieur est le reflet de ce qui est à l'intérieur : c'est la loi d'attraction. Les vraies limites sont intérieures. C'est ton espace intérieur qui est en priorité à libérer.

Dans la non-dualité, tout est Un. L'autre est une partie de toi-même. Le monde qui t'entoure est une partie de toi-même. Tout ce qui se présente dans le monde de la forme, du manifesté n'est qu'un reflet de ce qui existe à l'intérieur de toi. Si tu changes ce qui ne va pas à l'intérieur de toi, ta réalité extérieure se transformera d'elle-même.

Exercice : Libérer l'espace en soi

Sens-tu dans ta vie des limites ? Des zones plus difficiles, des espaces que tu ne parviens pas à rejoindre ? Aujourd'hui, prends quinze minutes pour effectuer l'exercice suivant. Centre-toi sur ta respiration, puis visualise une situation dans laquelle tu es bloqué(e) ou limité(e). Visualise cette situation et demande à ta conscience de t'aider à la résoudre. Observe ce qui se passe, note-le dans ton journal de pratique et remercie la vie.

> Astuce
>
> Lorsque tu visualises la situation, laisse les images venir, et va, avec bienveillance et ouverture, à leur rencontre. Si tu vois des personnages, des animaux ou des objets, demande-leur qui ils sont et quel message ils

ont pour toi. Si ce sont des émotions ou des sensations physiques qui viennent, procède de la même manière. Reste ouvert(e) et bienveillant(e) avec ces parties de toi-même.

Pratique 23 : Mets de la conscience dans ton énergie sexuelle

L'énergie sexuelle possède une très grande puissance de transformation. Si tu peux vivre en pleine conscience ta sexualité, tu t'ouvres à travers ton corps à la potentialité de l'Unité.

Exercice : Respirer en conscience dans son sexe

Prends quinze minutes pour pratiquer l'exercice suivant. Respire en conscience et visualise ton axe le long de ta colonne vertébrale. Inspire et expire le long de cet axe. Puis, prends conscience de ton sexe et de ton cœur profond (que tu peux situer au milieu de ta cage thoracique). Relie-toi par la pensée au centre de la Terre à partir de ton sacrum et au milieu du ciel à partir du sommet de ta tête. Le long de cet axe infini (centre de la Terre jusqu'au milieu du ciel), inspire et expire en conscience, en unifiant l'énergie de ton cœur et celle de ton sexe. Si tu es une femme, inspire de ton sexe vers ta cage thoracique et expire de ta cage thoracique vers ton sexe. Si tu es un homme, inspire de ta cage thoracique vers ton sexe et expire de ton sexe vers ta cage thoracique. Pour t'aider, tu peux imaginer un lien lumineux entre ta cage thoracique et ton sexe. Accueille avec bienveillance et non-jugement cette expérience. Observe ce qu'elle produit en toi, note-le dans ton journal de pratique puis remercie la vie.

Astuce

Si tu es débutant(e), tu peux commencer par pratiquer la respiration complète et consciente alternativement dans ta cage thoracique et dans ton sexe. Laisse ton souffle te guider naturellement.

Pratique 24 : Traverse le miroir

L'instant présent est neuf. **S'ouvrir à l'inconnu est une pratique de pleine conscience.**

Dans toute vie, il y a un moment où il faut oser aller vers l'inconnu total. Traverser le miroir, c'est oser aller là où plus rien ne reflète ce que tu connais. Traverser le miroir, c'est accepter l'instant où tout s'effondre pour accueillir le nouveau.

Exercice : Pratiquer la non-identification

Aujourd'hui, ose penser, ressentir, sentir à partir d'un lieu totalement inconnu pour toi. Si tu es un homme, pense, ressens, sens tout au long de la journée comme si tu étais une femme. Si tu es une femme, pense, ressens, sens tout au long de la journée comme si tu étais un homme. Observe ce que provoque en toi ce changement de perspective, note-le dans ton journal de pratique, puis remercie la vie.

> Astuce
>
> Si cet exercice te semble trop difficile, commence par le pratiquer pendant une heure, puis deux heures.

Chapitre 5

S’accepter tel(le) que l’on est

« Deviens qui tu es. »

Pindare

La pratique de l'instant présent nous invite à retrouver notre authenticité nue en s'abandonnant à son absolue nouveauté. Chaque instant est unique, tout comme moi. Si je prends le risque de me rencontrer vraiment ici et maintenant, la pleine conscience va m'aider à m'accepter tel(le) que je suis.

Pratique 25 : Sois toi-même

Ne cherche pas à être comme tout le monde. Croire que l'on peut être comme tout le monde est une fausse croyance. Parce que chaque être humain est unique, toute identification à l'autre est vouée à l'échec. Derrière la volonté d'être comme tout le monde, il y a une peur. Peur du rejet, de la non-conformité. Si tu veux devenir toi-même, tu dois dépasser cette peur.

Exercice : Être soi-même

Repense à la dernière fois où tu as souhaité être ou faire comme tout le monde. Qu'est-ce qui t'a poussé(e) à te comporter ainsi ? Quelle était ta peur à ce moment-là ? Prends quinze minutes au calme pour revivre cet événement. Commence par te centrer en pratiquant la respiration consciente, puis visualise intérieurement la situation. Accepte avec bienveillance ton comportement. Puis, décide de changer le scénario. Quel autre comportement aurais-tu pu avoir pour être en accord avec toi-même ? Visualise cette deuxième situation et ressens en toi ce qu'elle te procure comme sensations et comme émotions. Observe ce que cela change en toi et note-le dans ton journal de pratique.

> Astuce
>
> Tu peux décider que la prochaine fois où tu seras confronté(e) à la même situation, tu feras de ton mieux pour écouter ton ressenti intérieur et choisir ce qui est

juste pour toi.

Pratique 26 : Aime ta nature

Si tu aimes ta part sauvage, tes instincts, ta nature, tu aimeras le sauvage, le naturel à l'extérieur de toi. Quel est ton rapport à la nature ? Aimes-tu ce qui est sauvage, non domestiqué ?

Exercice : Accepter sa part sauvage

Aujourd'hui, observe tes réactions et tes comportements face à la nature, au naturel, au sauvage, à l'instinct. Dans ta journée, sois attentif(ive) à la nature autour de toi. Ramasse quelques objets issus de la nature (feuilles, terre, etc.). Puis, prends le temps de les observer, de les toucher et de te relier à leur énergie. Note dans ton journal de pratique ce que tu as observé et ressenti et remercie la vie pour cette expérience.

Mets bien tous tes sens en éveil dans cet exercice. Sois attentif(ive) aux odeurs autour de toi, aux sons, au toucher, etc.

Pratique 27 : N'envie personne : ton axe de vie est unique

L'instant présent te rappelle que tu es unique.

Si tu penses que tu n'as pas assez, c'est que tu n'as pas conscience de ta beauté intérieure et de ta plénitude. **Ton chemin de vie est unique. Tu es la seule personne capable d'accomplir ta destinée.** Trouve le sens de ta vie et mets-toi en marche.

Exercice : Tenir un journal quotidien

Afin de développer ton ancrage dans l'instant présent, tu peux décider de commencer un journal quotidien dans lequel tu écriras chaque jour quelques phrases, de préférence en fin de journée. C'est un bon moyen pour développer la conscience de soi, la juste distance par rapport à soi-même et le questionnement intérieur. C'est aussi une

manière de donner corps et réalité à ton quotidien et de prendre conscience que chaque jour te permet de construire ta vie.

> Focus
>
> La pratique qui consiste à tenir un journal quotidien te permettra de développer ta conscience et de prendre du recul par rapport à ta propre vie. Elle te permettra aussi de relire les événements et de mesurer le chemin parcouru. Elle te donnera confiance en toi et dans le moment présent. Commence dès aujourd'hui !

Pratique 28 : Détache-toi du but à atteindre

Chaque fois que tu veux atteindre un résultat, tu te coupes de ton être essentiel. L'être essentiel est relié à l'instant hors du temps, détaché du résultat. La puissance intérieure vient de ton être. **Si tu es détaché(e) du résultat, tu peux te relier à ta puissance intérieure et atteindre la justesse**, qui est différente de la performance.

Exercice : Entraînement à l'attention consciente

Dans les activités simples de ton quotidien (cuisiner, nettoyer, ranger…), concentre-toi sur tes gestes et non sur le résultat. Observe ce que cela change en toi. Note-le dans ton journal. Pratique cet exercice chaque fois que tu sens que tu es crispé(e) par un résultat à atteindre. Centre-toi sur les tâches que tu as à réaliser, dans l'instant présent.

> Astuce
>
> Pour t'aider, utilise ton souffle dans une respiration consciente, pour te centrer sur ton geste. Par exemple, j'inspire et j'ai conscience que je tiens mon éponge dans la main, j'expire et j'ai conscience que je nettoie avec

mon éponge.

Pratique 29 : Ton chemin n'a rien à voir avec une modélisation sociale

Le retour à l'instant présent te ramène à ta vraie vie.

Nous venons tous sur cette Terre avec quelque chose d'unique à accomplir. Vouloir ressembler à ce que la société propose comme modèle est une erreur.

Ta seule réalité est ta vie et ce que tu en fais. Avance pas à pas vers toi-même, vers qui tu es déjà. Tu as au fond de toi la juste connaissance de ton chemin de vie. Tu peux, dans le calme intérieur, notamment grâce à la méditation, trouver des balises qui t'indiqueront ou te confirmeront la direction à prendre.

Exercice : Dessiner son chemin de vie

As-tu tendance à te conformer à des modèles sociaux ? As-tu besoin de faire comme tout le monde ? Si oui, qu'est-ce que cela t'apporte ? Prends trente minutes dans un endroit calme, où tu ne seras pas dérangé(e) pour écouter en toi ce besoin. Laisse-le émerger. Accueille avec bienveillance les besoins, les personnes qui sont à son origine. Puis, prends une feuille de papier blanc et dessine ton propre chemin de vie. Trouve la forme qui te convient (matériel, support). Dessine ce en quoi ton chemin est unique. Puis accueille ce dessin, accueille-toi.

> Astuce
>
> Choisis les matériaux qui t'inspirent et n'hésite pas à te salir les mains. Laisse ta créativité s'exprimer !

Pratique 30 : Va dans le sens du changement, de la transformation naturelle

de ta vie

L'instant présent t'enseigne l'art du changement.
Comment vis-tu les changements ?

Exercice : Changer ses routines

Aujourd'hui, change de routines dans ta vie. Par exemple, dors de l'autre côté du lit, change de place à table, brosse-toi les dents avec l'autre main. Qu'est-ce que cela change en toi ? Plus généralement, interroge-toi sur ce que tu aimerais changer dans ta vie. Note dans ton journal de pratique ton souhait de changement et relis-le un mois plus tard.

> Astuce
>
> Écris sur un Post-it® ton souhait de changement et colle-le dans un endroit où tu pourras le relire plusieurs fois par jour. Inspire et expire en pleine conscience chaque fois que tu le lis et sois dans la gratitude pour cette expérience.

Pratique 31 : Ose être toi-même

Ton « petit moi » te fait croire que tu es quelqu'un, un personnage dans un costume prêt-à-porter. En réalité, tu es bien plus que cela, tu es la vie elle-même.

Exercice : Méditation du phare

Aujourd'hui, pratique l'exercice suivant qui prend environ vingt minutes. Dans un endroit au calme, mets-toi en position de méditation (assise, sur une chaise, allongée). Commence par te centrer sur ta respiration en pratiquant la respiration abdominale consciente : « J'inspire et je gonfle mon ventre, j'expire et je dégonfle mon ventre. » Puis, porte ton attention sur ta colonne vertébrale. En partant du bas de la colonne, remonte jusqu'au sommet de ta tête. Inspire en remontant le long de ta colonne vertébrale, et expire en descendant

jusqu'au sacrum. Puis, porte ton attention sur ta cage thoracique. Imagine que ta cage thoracique est un phare qui rayonne. En inspirant, répète intérieurement la phrase suivante : « je suis qui je suis » et, en expirant, « Je rayonne l'amour autour de moi. » Note dans ton journal de pratique ton expérience et remercie la vie.

Astuce

Pratique cet exercice chaque fois que tu souhaites te centrer, tout en te reliant à l'Univers.

Chapitre 6

Accueillir ce qui est

« La pleine conscience consiste à intensifier sa présence à l'instant, à s'immobiliser pour s'en imprégner, au lieu de s'en échapper ou de vouloir le modifier, par l'acte ou la pensée. »

Christophe André

Dans l'instant présent, tout est possible. Accueillir ce qui est, c'est s'ouvrir à ce champ des possibles.

Pratique 32 : Accepte l'impermanence

Chaque instant de ta vie est unique. Tu ne le retrouveras plus jamais. Alors, vis-le dans toute sa beauté et dans toute son intensité. Accepter que chaque instant soit unique, c'est aussi accepter sa mort, son impermanence.

Exercice : Faire l'expérience du vide

Plusieurs fois dans ta journée, pratique l'exercice suivant. Commence par te centrer en pratiquant plusieurs respirations abdominales en pleine conscience. Puis, prends un objet léger et peu fragile (un stylo, un petit caillou…), observe-le quelques secondes et, en conscience, laisse-le tomber en observant sa chute. Si cela peut t'aider, tu peux répéter intérieurement les mots suivants « plein/vide » ou alors « présence/absence ». Ne t'arrête pas aux mots, observe la sensation en toi lorsque l'objet tombe. Accueille ce qui se passe en toi. Pratique souvent cet exercice, notamment lorsque tu sens que tu as besoin de lâcher prise.

> Astuce
>
> Note dans ton journal de pratique ton ressenti et tes observations. Es-tu plus à l'aise avec le plein ou avec le vide ? Ou bien cela est-il équivalent pour toi ?

Pratique 33 : Accueille le grand passage

La pratique de la pleine conscience permet de dépasser la dualité vie/mort.

Selon moi, la mort n'est qu'un passage et ceux qui ont fait le passage sont dans une autre dimension, mais il est parfois possible de sentir leur présence. Ils restent reliés et sont là pour nous encourager dans les moments importants de notre vie.

Quelle est ta croyance face à l'au-delà ? La mort te fait-elle peur ?

Exercice : Méditation sur la mort

Prends dix minutes pour méditer sur le passage qu'est la mort sous toutes ses formes. Commence par pratiquer la respiration complète en pleine conscience. Puis, tu peux, pour t'aider lorsque tu inspires, répéter intérieurement le mot « mort » et le mot « vie » lorsque tu expires. Ou alors, si tu préfères, tu peux répéter le mot « passage » lorsque tu inspires et « naissance » lorsque tu expires. Observe ce que cela change en toi.

> Astuce
>
> Tu peux noter dans ton journal l'expérience que tu retires de cet exercice et remercier. Tu peux le pratiquer régulièrement, surtout si tu as peur de la mort ou si tu vis une période de changement important.

Pratique 34 : Accepte de mourir et de renaître dans l'instant présent

Chaque instant est neuf. Si, en conscience, je le vois comme tel, je peux décider à chaque instant de vivre dans le nouveau.

Si tu acceptes de mourir à ce que tu connais, tu peux saisir la

chance d'évoluer. À chaque instant, tu peux décider de mourir et de renaître.

Exercice : Méditation sur l'instant

Aujourd'hui, à plusieurs moments de ta journée, arrête-toi un instant (quelques secondes) dans la tâche que tu es en train d'exécuter. Observe en conscience la nouveauté de l'instant qui surgit, dégagé de ton mental, neuf. Puis, accepte en conscience la mort de cet instant, pour un nouvel instant. Si cela peut t'aider, tu peux imaginer qu'un voile se déchire devant tes yeux et que ce que tu regardes est nouveau.

> Astuce
>
> Observe ce que cela change en toi. Note-le dans ton journal de pratique et remercie la vie pour cette expérience.

Pratique 35 : Trouve en toi le point d'unité où la vie et la mort ne font qu'un

L'instant présent est Un.

Si tu es dans l'instant présent, tu n'as plus à te préoccuper de la mort. Tu es dans la vie pleine de l'instant qui est. Tu es, tout simplement. Dans cet instant qui meurt pour renaître, la vie et la mort ne font qu'un.

Exercice : Méditation du papillon

Aujourd'hui, prends vingt minutes pour respirer et pour méditer. Pratique la méditation sans objet. Tout d'abord, centre-toi sur ta respiration dans ton ventre. Puis, ouvre ta respiration à tout ton corps. Quand tu inspires, ton corps s'élargit, lorsque tu expires, ton corps se rétracte. Puis, mets ta respiration en arrière-plan et sois juste présent(e) à ce qui est. Dans la journée, reviens régulièrement à cet état de présence. Si cela t'aide, inspire en disant intérieurement « vie »

et, lorsque tu expires, « mort », ou bien les mots « naissance » et « renaissance ». Note dans ton journal de pratique ton expérience et remercie la vie.

> Astuce
>
> Tu peux aussi imaginer que tu es un papillon qui déploie ses ailes lorsqu'il inspire et qui les plie lorsqu'il expire.

Pratique 36 : Accueille l'argent comme une énergie au service de l'action juste

Dans l'instant présent, **l'argent est une énergie. C'est à moi de lui donner une intention juste.**

Quel est ton rapport à l'argent ? C'est la qualité de l'énergie que tu mets en lui qui est importante. Tu peux y mettre une énergie de pénurie, de non-partage, d'exclusivité. À l'inverse, tu peux y mettre une énergie d'abondance et de partage. Sur le plan de l'essence, rien ne t'appartient et tout t'est donné pour accomplir ta mission. Accueille l'argent comme une énergie au service de l'amour et du partage.

Exercice : Toucher l'argent en pleine conscience

Aujourd'hui, en conscience, observe ta relation avec l'argent. Observe ce qui se passe en toi lorsque tu prends un billet dans ton portefeuille, ce qui se passe lorsque tu le donnes pour payer. Observe l'émotion présente en toi lorsque tu composes ton code en payant avec une carte de crédit. Que ressens-tu lorsque tu écris la somme d'argent à payer sur un chèque ?

> Astuce
>
> En fin de journée, note dans ton journal de pratique tes observations et choisis en conscience d'ajuster si

nécessaire ton rapport à l'argent. Puis, passe à l'action et remercie la vie.

Pratique 37 : Laisse ton travail à sa juste place

La pratique de la pleine conscience permet de détacher l'action du résultat.

Le travail est le résultat, il n'est pas l'intention avec laquelle tu l'as réalisé. Le résultat se fait de lui-même. Porte toute ton attention sur les actes que tu poses et le travail sera réalisé.

Exercice : Détachement du résultat

Lorsque tu travailles, pose tes actes en conscience. Sois à ce que tu fais. Lorsque tu communiques avec d'autres, sois relié(e) à eux. La conscience change la qualité de tes actes, elle leur donne de la vie, elle les enfante à l'éternité. Aujourd'hui, dans ton travail, pratique l'attention consciente à ce que tu fais. Détache-toi du résultat attendu, observe ce que cela change dans ton ressenti et dans ta relation avec les autres.

Astuce

Afin d'éviter que ton mental recherche à tout prix le résultat, centre-toi sur ta respiration. Garde en permanence ta respiration en arrière-plan dans toutes tes actions.

Pratique 38 : Accueille et dépasse ton besoin de pouvoir

La pratique de l'instant présent donne la sécurité nécessaire pour se libérer du besoin de pouvoir.

Le besoin de pouvoir provient d'un besoin vital de sécurité intérieure. La peur de notre propre fragilité, de nous retrouver avec notre intimité profonde et nos émotions, nous pousse à trouver des parades pour construire des murs de protection.

Quel est ton rapport au pouvoir ? As-tu besoin de contrôler les situations, les personnes ? À l'inverse, as-tu une aversion pour le pouvoir, la hiérarchie, toute forme de responsabilité ? Dans les deux cas, l'attirance ou l'évitement, essaie de trouver en toi pourquoi tu fonctionnes ainsi.

Exercice : Détachement de la reconnaissance et du pouvoir

Prends cinq minutes pour respirer en pleine conscience. Puis, visualise un moment de ta vie où tu as été déçu(e) de ne pas avoir reçu l'approbation que tu attendais des autres. Quels sentiments as-tu éprouvés ? Peux-tu aujourd'hui les reconnaître et les laisser aller ? Peux-tu aujourd'hui te donner la reconnaissance que tu as recherchée à ce moment de ta vie ? Ferme les yeux et envoie le message suivant à chacune de tes cellules : « Je t'aime, tu es unique. » Observe ce que cela change en toi, note-le dans ton journal de pratique et remercie la vie.

> Focus
>
> C'est la partie de toi qui a besoin d'être reconnue qui fait résonner chez l'autre ce même besoin de reconnaissance ou de pouvoir. En te libérant du besoin de reconnaissance, tu libères aussi les autres car il n'est plus présent dans ton champ de conscience.

Pratique 39 : Accueille tes racines

La Terre-mère vit dans l'instant présent. Le contact avec la nature nous guide naturellement vers la pleine conscience.

Les racines nous ancrent dans la Terre, et nous permettent d'être incarnés. Aujourd'hui, accueille tes racines.

Exercice : Méditation de l'arbre

Prends quinze minutes au calme, dans un lieu où tu ne seras pas dérangé(e). Respire quelques minutes en pleine conscience, puis visualise-toi comme un arbre. Laisse venir à toi l'image de l'arbre qui t'inspire. Puis, porte ton attention au niveau des racines de cet arbre. Imagine que tu es cet arbre et que tes racines vont jusqu'au centre de la Terre. Respire en conscience en pratiquant la circulation d'énergie suivante. Lorsque tu inspires, place ton attention dans ton ventre et, lorsque tu expires, va de ton ventre jusqu'au bout de tes racines. Puis, à nouveau, inspire dans ton ventre, et expire le long de tes jambes jusqu'au bout de tes racines. Pratique cette respiration quelques minutes. Observe ce que cela change en toi, note-le dans ton journal de pratique et remercie la vie.

> Astuce
>
> Je peux aussi choisir de me relier directement aux arbres dans la nature en les entourant de mes bras et en me laissant remplir de leur énergie[8].

Pratique 40 : Laisse émerger ce qui doit être

Accueillir ce qui est dans l'instant présent est à la fois simple et difficile. Simple parce qu'il n'y a rien d'autre à faire que d'être. Difficile parce que le mental a une tendance naturelle à vouloir tout contrôler.

Ne t'oppose pas au flot de la vie. Détache-toi du connu. Renonce à tes sécurités. Dans l'instant présent de la conscience réside le Tout, l'éternité. Accueille cet instant dans son évidente nouveauté.

Exercice : Accueillir ce qui est

À plusieurs moments de ta journée, prends quelques minutes pour t'arrêter en conscience et accueillir ce qui est. Tu peux t'aider par la respiration en méditant en conscience de la manière suivante : j'inspire « je suis dans l'instant présent », j'expire « j'accueille ce qui est ». Renouvelle cet exercice plusieurs fois dans ta journée et pratique-le plusieurs jours de suite pour l'ancrer en toi.

Focus

Cette pratique de l'arrêt est la pierre d'angle de la méditation de pleine conscience informelle. Associée au regard profond porté sur ce qui est dans l'instant, elle permet d'entrer dans la sagesse de cette pratique.

---

8. Cf. Jean-Marie Defossez, *Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres*, Éditions Jouvence, 2018.

Chapitre 7

Se relier à l’amour

« Aimer, c'est être vraiment présent. »

Thich Nhat Hanh

La pratique de la pleine conscience nous relie à l'énergie de la vie qui est celle de l'amour. Il ne s'agit pas d'une approche sentimentale, mais d'une expérience essentielle qui va bien au-delà de notre « petit moi ». Il serait sans doute plus juste de dire que, dans l'énergie de la pleine conscience, c'est la vie qui donne à la vie et ainsi aime à travers nous. La « voie du cœur » s'inscrit dans l'instant présent, comme un souffle de douceur qui transforme le monde.

Pratique 41 : Accueille-toi

Dans l'instant, il est possible de s'accueillir pleinement et de redonner à son prénom une énergie qui nous relie à la vie.

Aimes-tu ton prénom ?

Exercice : méditation du prénom

Prends un temps calme pour méditer pendant quinze minutes. Commence par pratiquer la respiration consciente durant cinq minutes. Puis, va dans ton cœur profond et prononce intérieurement ton prénom comme un mantra ou une prière. Synchronise ta parole avec ta respiration. Tu inspires en disant ton prénom, tu expires en disant ton prénom. Puis, pendant les cinq dernières minutes, tu inspires en disant ton prénom et tu expires en disant : « Je t'aime. » Observe ce qui se passe en toi, note dans ton journal de pratique ton expérience et remercie la vie.

> Astuce
>
> Lorsque tu prononces intérieurement ton prénom, tu peux aussi le chanter et explorer toute forme de prononciation.

Pratique 42 : Aime-toi

L'énergie de la pleine conscience te donne la possibilité de t'accueillir pleinement dans l'instant présent.

Il n'est pas possible d'aimer les autres si l'on ne s'aime pas soi-même. L'amour de soi consiste à se vouloir du bien. Es-tu capable de te vouloir du bien ? Quand tu prends des décisions, consultes-tu en premier lieu tes besoins ?

Exercice : Être à l'écoute de ses besoins

Prends un temps au calme dans un lieu où tu ne seras pas dérangé(e). Dans ton journal de pratique, note une frustration que tu vis régulièrement. Puis, ferme les yeux, respire en pleine conscience, et demande-toi : « De quoi aurais-je besoin pour combler cette frustration ? » Pose-toi cette question à quatre reprises. Pose-la tout d'abord à ton corps, puis note la réponse. Pose-la ensuite à ton cœur, et note. Ensuite à ta tête, et écris la réponse dans ton journal. Enfin, pose-la à ton âme ou ton être essentiel et note aussi la réponse. Une fois que tu as les quatre réponses, regarde si elles peuvent se concilier. Si c'est le cas, réponds dans ta vie à ces quatre besoins qui peuvent n'en être qu'un seul. Si tes réponses te paraissent contradictoires, recommence l'exercice jusqu'à ce qu'elles soient complémentaires. Pratique cet exercice chaque fois que tu es fatigué(e) ou perdu(e), ou que tu as une décision importante à prendre.

> Astuce
>
> Si cela te paraît plus simple, tu peux aussi poser la question aux quatre parties de toi-même à différents moments, dans la même journée ou pas.

Pratique 43 : Respire l'amour

En ouvrant mon cœur à l'amour dans l'instant présent, j'autorise toutes mes cellules à vibrer à l'unisson dans une énergie

qui a un potentiel de guérison.

Exercice : méditation de l'amour (à enregistrer soi-même)

En enregistrant cette méditation toi-même, tu peux faire l'expérience d'être à la fois guide et guidé(e) en pleine conscience.

Je trouve un endroit au calme et je me mets en position de méditation. Je peux être assis(e), sur un coussin, sur une chaise ou bien allongé(e).

Je prends conscience du poids de mon corps, de mes ischions sur le coussin ou sur la chaise, du poids de ma colonne vertébrale si je suis allongé(e). Je prends conscience des points de contact avec le sol dans tout mon corps.

Puis, je prends conscience de mon ventre et, doucement, j'inspire et j'expire en conscience dans mon ventre. J'inspire, j'expire. Je visualise, si cela m'aide, un ballon qui se gonfle et se dégonfle. J'inspire, le ballon se gonfle. J'expire, le ballon se dégonfle. J'inspire, j'expire.

* * *

Puis, je prends conscience de ma colonne vertébrale. J'inspire et j'expire dans ma colonne vertébrale. Je pars du bas de ma colonne vertébrale et, sur l'inspiration, je remonte jusqu'au sommet de ma tête. Puis, j'expire du sommet de ma tête jusqu'au bas de ma colonne vertébrale. Je pratique plusieurs balayages, à mon rythme, en inspirant et en expirant en conscience.

Puis, je porte mon attention sur ma cage thoracique. J'inspire et j'expire en conscience dans ma cage thoracique. Lorsque j'inspire, je sens ma cage thoracique qui s'ouvre. Lorsque j'expire, je sens ma cage thoracique qui se dilate. J'inspire et j'expire plusieurs fois à mon rythme.

Puis, je peux me répéter intérieurement « j'inspire, je suis », « j'expire l'amour autour de moi ». Puis, au bout de quelques respirations, je peux simplement dire intérieurement lorsque j'inspire « je suis » et, lorsque j'expire, « amour ».

* * *

Puis, je continue à respirer dans ma cage thoracique en conscience en laissant mon souffle à sa propre musique. Je continue si je le souhaite à respirer en conscience plusieurs minutes.

* * *

Enfin, je me remercie d'avoir pris ce temps pour moi-même et je

reviens calmement à ma conscience corporelle.

> Astuce
>
> Lorsque tu enregistres ta méditation, marque bien les temps de silence qui sont matérialisés dans le texte par les trois petits points.

Pratique 44 : Écoute ton cœur

Écouter son cœur en pleine conscience, c'est revenir à soi et retrouver dans l'ici et maintenant une fonction vitale essentielle.

Tu as plusieurs sortes de cœur : ton cœur organe physique, ton cœur centre émotionnel, ton cœur profond (lieu de ton être essentiel ou de ton âme). Ton cœur te parle de ton désir, de ton aspiration à faire un avec la vie. Tous tes cœurs te mènent au même endroit : dans l'instant présent de ta vie.

Exercice : Respiration des trois cœurs

Aujourd'hui, sois attentif(ve) à ton cœur dans toutes ses facettes. Dans la journée, en conscience, écoute les battements de ton cœur physique, les battements de ton cœur émotionnel (amour, joie, colère, tristesse, peur…), les battements de ton cœur profond (la paix dans l'instant présent). Lorsque tu as suffisamment pris conscience des battements de ton cœur, centre-toi sur ton cœur énergétique au niveau de la cage thoracique et imagine que tu es un phare qui illumine autour de toi. Observe ce que cela change en toi et note-le dans ton journal de pratique. Illumine de ce phare toutes les situations et toutes les personnes que tu rencontres dans ta journée. Tu peux pratiquer cet exercice plusieurs jours d'affilée, voire semaines, afin de l'intégrer dans ton quotidien. Puis, pratique-le tous les jours de ta vie.

> Astuce

Si cela te semble plus simple, tu peux commencer par porter ton attention durant une journée au moins sur ton cœur physique. Puis, une fois que l'attention aux battements de ton cœur physique est intégrée, tu peux passer à ton cœur émotionnel. Il s'agit d'être attentif(ve) aux émotions qui surgissent en toi. Puis, lorsque tu auras intégré cette attention à tes états émotionnels, tu pourras travailler l'attention à ton cœur profond. Sa qualité d'énergie est plus subtile et se manifeste dans l'état méditatif de pleine conscience sous la forme d'un état d'unité et d'amour inconditionnel.

Pratique 45 : Prends soin de ton corps

La pratique de la pleine conscience nous aide à développer notre présence au corps ici et maintenant.

Prendre soin de son corps, c'est lui rendre hommage, c'est le remercier pour tout ce qu'il fait pour toi. As-tu conscience que tes poumons travaillent à longueur de journée et de nuit pour te permettre de vivre ? Les as-tu déjà remerciés ?

Exercice : Baigner son corps d'amour

Trouve un temps au calme où tu ne seras pas dérangé(e). De préférence, allonge-toi, sinon trouve une position de détente sur une chaise. Commence par pratiquer la respiration consciente et complète. Inspire en gonflant progressivement ton ventre et expire en le dégonflant. Puis, inspire et expire dans ton corps en disant intérieurement lors de l'inspiration : « merci » et, lors de l'expiration : « Je t'aime. » Commence par les pieds, les jambes, les genoux, le bassin, la cage thoracique, les bras, les épaules, la nuque, la tête, puis l'ensemble de ton corps. Pratique cet exercice pendant dix minutes. Observe ce qu'il se passe en toi, note-le dans ton journal de pratique et remercie la vie pour cette expérience.

Astuce

Sois attentif(ve) à la position de ton corps. Il doit être bien détendu. Évite de croiser les bras et les jambes afin d'être en position d'ouverture.

Pratique 46 : Ouvre-toi à l'amour

Parce que l'amour nous a blessés, nous pouvons avoir peur d'aimer. Pourtant, **l'amour est un merveilleux guérisseur.**

Ouvre-toi à l'amour, toujours. Sais-tu t'ouvrir à l'amour ?

Exercice : Méditation sur l'amour (à enregistrer soi-même)

Sois ton propre guide dans cette méditation et expérimente l'unité de l'amour.

Dans cette méditation de quinze minutes qui va suivre, il s'agit d'ouvrir son cœur à l'amour, en commençant par soi-même, puis pour une personne en particulier et enfin pour une catégorie de personnes ou bien pour le monde animal, pour le monde végétal ou alors pour la planète tout entière.

« Je trouve un endroit confortable, au calme. Je prends soin de couper mon téléphone et de ne pas être dérangé(e).

Je choisis la position de méditation que je préfère, pourvu que mon dos soit droit. Je peux m'asseoir sur un coussin, sur une chaise. Je peux aussi choisir de m'allonger sur le sol ou sur un matelas si la position assise et trop difficile pour moi.

Je prends conscience de ma respiration. J'inspire, un ballon se gonfle dans mon ventre. J'expire, le ballon se dégonfle. J'inspire ainsi pendant une minute à mon rythme, en étant attentif(ve) à mon ventre.

Puis, je porte mon attention sur la région de mon cœur énergétique (chakra du cœur) et j'inspire et j'expire en conscience. J'inspire et j'expire dans mon chakra du cœur pendant cinq minutes pour moi-même. Cela peut être moi enfant, moi adulte ou moi vieillissant(e). J'envoie de l'amour à mon corps, à mon esprit, à mes émotions. J'inspire et j'expire de l'amour à partir de mon chakra du cœur, et je m'envoie tout cet amour. À chaque respiration, je ressens mon cœur qui s'ouvre et, à chaque expiration, j'inonde mon corps d'un amour

bienveillant à l'égard de moi-même.

Si cela m'aide, je peux me visualiser enfant, adulte, âgé(e). À chaque expiration, je ressens davantage d'amour pour moi-même. J'envoie de l'amour sur les aspects de moi-même qui ont besoin d'être aimés, d'être rassurés. J'envoie de l'amour au petit garçon, à la petite fille qui a peur. J'envoie de l'amour à l'homme, à la femme qui doute et qui a peur. J'envoie de l'amour à la personne vieillissante qui a peur. À chaque expiration, j'envoie de l'amour et à chaque inspiration, je viens puiser l'amour inconditionnel présent dans mon chakra du cœur.

Je laisse agir cette circulation d'amour entre mon chakra du cœur et toutes les parties de mon être. J'accueille avec bienveillance ce qui arrive et je continue la circulation d'amour en accueillant toutes les émotions qui peuvent émerger : peur, colère, tristesse, joie. »

* * *

Puis, au bout de cinq minutes, une fois que je me sens rempli(e) d'amour bienveillant à l'égard de moi-même, je vais penser à une personne qui souffre ou à laquelle je souhaite envoyer de l'amour. Je laisse naturellement venir l'image de cette personne.

À présent, je vais pratiquer la même méditation de l'amour faite sur moi-même sur une autre personne, sur la personne qui s'impose à moi dans mon esprit. J'inspire et je me relie à l'amour inconditionnel présent dans mon chakra du cœur. J'expire cet amour en direction de cette personne. Pendant cinq minutes, j'inspire et j'expire de l'amour pour et vers cette personne.

Si d'autres visages apparaissent, j'inspire puis j'expire de l'amour dans leur direction. J'ouvre mon cœur et j'accueille avec bienveillance l'expérience.

* * *

Puis, au bout de cinq minutes de cette pratique, je pense à une catégorie de personnes, d'animaux, de végétaux qui souffrent. Je pratique la même méditation. J'inspire l'amour inconditionnel à partir de mon chakra du cœur et j'expire cet amour en direction par exemple des enfants, des femmes, des hommes, des personnes malades, des personnes âgées, des animaux maltraités, des forêts ravagées, de la planète Terre qui souffre.

Je choisis ma catégorie ou je la laisse s'imposer par la visualisation. Je médite ainsi pendant cinq minutes.

* * *

Puis, à la fin de cette méditation, je reste en silence quelques instants, relié(e) à mon cœur, et je remercie pour cette expérience d'amour. Puis, si je le souhaite, je peux noter mon ressenti dans mon journal de pratique.

> Astuce
>
> Tu peux pratiquer cette méditation pendant un mois tous les jours pour ouvrir ton cœur à l'amour conscient.

Pratique 47 : Prends la main de ton enfant intérieur

La pratique de la pleine conscience permet d'apprendre à vivre avec soi-même à chaque instant dans l'amour.

Prends la main de ton enfant intérieur à chaque instant. Visualise-le, écoute-le. Aie pleinement conscience qu'il est avec toi, qu'il est une partie de toi, qu'il est toi et qu'il a besoin que tu le reconnaisses. Cet enfant intérieur peut, à certains moments, se sentir très fragile, très vulnérable, abandonné, rejeté, dépourvu d'amour. Il peut être en colère, avoir peur, être triste. Prends la main de ton enfant intérieur et nourris-le d'amour. Donne-lui la sécurité dont il a besoin, la confiance en lui nécessaire à sa croissance. Donne-lui tout ce dont il a besoin.

Exercice : Donner la main en conscience à son enfant intérieur

Aujourd'hui, donne la main à ton enfant intérieur. Passe ta journée avec lui. Visualise-le marchant à tes côtés, faisant les mêmes gestes que toi. Fais-lui plaisir. Rassure-le. Écoute-le. Sois dans la bienveillance tout au long de la journée avec lui. Observe les émotions que cela amène en toi. Accueille-les en pleine conscience, note-les dans ton journal de pratique et remercie la vie pour cette expérience.

Focus

L'enfant intérieur est la partie de nous qui est restée en lien avec nos expériences de l'enfance, agréables ou bien désagréables. L'enfant intérieur nous aide à conscientiser nos besoins qui sont derrière les émotions qu'il manifeste, les états d'âme et les manifestations physiques de notre corps.

Pratique 48 : Donne avant de recevoir

Nous attirons ce que nous émettons. Si j'émets de la générosité, j'attire la générosité. La pratique de la pleine conscience nous aide à expérimenter la loi d'attraction dans notre vie car elle nous aligne avec le mouvement de la vie qui est régi par cette loi naturelle.

Mets-tu en pratique cette loi naturelle dans ta vie ? L'as-tu déjà observée ou, au contraire, te sens-tu tel un laissé-pour-compte ?

Exercice : Respiration de l'amour

Pratique la méditation suivante pendant quinze minutes. Commence par respirer en conscience pendant quelques minutes puis, lorsque tu inspires, envoie de l'énergie au niveau de ton cœur et, lorsque tu expires, envoie de l'énergie autour de toi avec ton cœur. Au bout de quelques minutes, tu peux pratiquer en disant « j'inspire l'amour » puis, en expirant, dire « je donne l'amour » à partir de ton cœur. Observe ce que cela change en toi et écris-le dans ton journal de pratique. Pendant ta journée, pratique en conscience cette respiration. Tu peux la pratiquer pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, afin de l'intégrer dans ta vie quotidienne.

Astuce

Tu peux aussi choisir à l'inspiration « je reçois l'amour » et à l'expiration « je donne l'amour ».

Pratique 49 : Libère l'autre de tes chaînes

L'amour vrai est liberté. Il ne peut faire autrement que de laisser libre. Il s'agit d'une liberté consciente, choisie à chaque instant. Laisser libre, c'est donner à chacun sa responsabilité face à sa propre vie. **L'amour dans la conscience laisse à chacun sa liberté de choix.**

Sais-tu aimer dans la liberté ? As-tu besoin d'enfermer l'autre, les autres lorsque tu les aimes ?

Exercice : Libérer et transformer une relation

Repense à une situation où, sous prétexte d'aimer, au nom de l'amour, tu as enfermé l'autre. Puis, visualise la situation que tu t'es remémorée et imagine un autre scénario dans lequel tu respectes la liberté de l'autre.

Au bout de dix minutes, lorsque tu as terminé cet exercice, ressens ce que cela change en toi, note-le précieusement dans ton journal de pratique et remercie la vie pour cette expérience.

> Astuce
>
> Pense à bien respirer en conscience lorsque tu fais cet exercice et à garder une posture de bienveillance à ton égard et à l'égard de l'autre.

Pratique 50 : Trouve le chemin qui relie le cœur et le sexe

Le cœur et le sexe sont tous les deux des chemins pour aller vers l'amour conscient. L'affectivité et la sexualité, si elles sont unifiées, permettent d'accéder à la totalité de l'être dans l'union sexuelle. Il s'agit d'une pratique de pleine conscience.

Comment fais-tu l'amour ? S'agit-il d'amour ou bien de sexe ? Ou bien alors des deux réunis ?

Exercice : Relier le cœur et le sexe

Respire quelques minutes en pleine conscience, puis pratique la méditation suivante. Intérieurement, prends conscience de ton sexe et de ton cœur profond (centre énergétique situé dans la cage thoracique) et visualise une circulation d'énergie qui va de ton cœur (inspiration) à ton sexe (expiration) et de ton sexe (inspiration) à ton cœur (expiration) si tu es un homme. Si tu es une femme, visualise une circulation d'énergie qui va de ton sexe à ton cœur (inspiration) et de ton cœur à ton sexe (expiration), rétention à vide. Pratique cette méditation pendant dix minutes régulièrement durant plusieurs semaines et observe ce que cela change en toi dans ton rapport à ton corps.

Astuce

Il est possible d'ajouter une rétention à plein (je m'arrête de respirer pendant deux secondes en gardant l'air dans mes poumons) au niveau du sexe pour les hommes et du cœur pour les femmes et une rétention à vide (je reste avec des poumons complètement vidés d'air pendant deux secondes) au niveau du cœur pour les hommes et du sexe pour les femmes.

Chapitre 8

Faire un avec la vie

« On est chez soi. Partout où s'étend le ciel, on est chez soi. En tout lieu de cette terre, on est chez soi lorsque l'on porte tout en soi. »

Etty Hillesum

Pratique 51 : Donne du sens à ta vie

La vie est ouverture, accueil de la nouveauté dans l'instant présent. Ce qui est répétitif, mécanique, n'est pas vivant. **Donner un sens à sa vie, c'est choisir en conscience d'être vivant à chaque instant.**

Te sens-tu vivant(e) ?

Exercice : Célébrer la vie dans son corps

Prends quinze minutes pour pratiquer l'exercice suivant. Après quelques minutes de respiration consciente, place ton attention dans ton corps. Tu peux commencer par tes orteils et remonter jusqu'à la tête en respirant en conscience dans toutes les parties de ton corps. Puis, envoie à toutes tes cellules le message suivant : « je suis vivant » ou « je suis vivante » pendant quelques minutes. Enfin, envoie à tes cellules le mot « vie » en pratiquant au besoin par la respiration « j'inspire la vie », et en expirant « je suis la vie ». Observe ce que cela change en toi, écris-le dans ton journal de pratique, puis remercie la vie pour cette expérience.

> Astuce
>
> La pratique de la pleine conscience nous permet d'être plus vivants en nous reliant dans l'instant présent à l'énergie de la *« mindfulness »*. C'est-à-dire à un état de présence et d'attention à la vie en nous et autour de nous.

Pratique 52 : Sois un(e), ici et maintenant

Tout n'est qu'une seule est même chose et rien n'existe en dehors du Tout.

L'universel est présent en toute chose, il suffit pour le voir d'être relié à l'universel en toi. Deviens Un avec toi-même et tu verras l'unité en chaque chose et en chaque être autour de toi.

Exercice : Méditation de l'unité

Prends quinze minutes pour te relier à l'unité par la méditation. Commence par respirer en conscience, puis pratique l'exercice suivant. Chaque fois que tu inspires, dis-toi intérieurement « j'inspire l'unité » et, chaque fois que tu expires, « j'expire l'unité », pendant quelques minutes. Puis, répète intérieurement lorsque tu inspires et que tu expires « je suis un » ou « je suis une », pendant quelques minutes. Enfin, répète intérieurement « je suis » en inspirant et en expirant en conscience. Savoure cet état intérieur, observe ton ressenti puis note-le dans ton journal de pratique et remercie la vie pour cette expérience.

> Astuce
>
> Pratique cet exercice pendant plusieurs jours d'affilée, plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Pratique 53 : Dans chaque homme, il y a tous les hommes

Chaque être humain porte en lui l'Univers tout entier. Cela est aussi vrai au niveau de la polarité sexuelle.

Le masculin incarné en un homme particulier porte en lui le masculin universel. Le masculin individualisé conduit au masculin universel. Chaque homme porte en lui l'énergie sexuelle masculine universelle.

Es-tu prêt(e) à accueillir le masculin dans toutes ses formes d'incarnation ?

Exercice : Accueillir le masculin universel

Aujourd'hui, prends conscience de l'universalité du masculin à travers tous les hommes que tu rencontres dans ta journée. Accueille ce masculin comme une divinité, comme une bénédiction. Intérieurement, tu peux dire à la personne de sexe masculin que tu rencontres : « J'accueille le masculin qui est en toi et je le bénis. » Observe ce que cela change en toi et autour de toi, puis remercie la vie.

> Astuce
>
> Que tu sois une femme ou un homme, pratique cet exercice aussi souvent que nécessaire afin de fluidifier ta relation à ton propre sexe ou bien au sexe opposé. Note dans ton journal de pratique les bénéfices de cette expérience.

Pratique 54 : Dans chaque femme, il y a toutes les femmes

Le féminin incarné en une femme porte en lui le féminin universel. La femme individualisée conduit au féminin universel. Chaque femme porte en elle l'énergie féminine sexuelle universelle.

Exercice : Accueillir le féminin universel

Aujourd'hui, prends conscience de l'universalité du féminin à travers toutes les femmes que tu rencontres dans ta journée. Accueille ce féminin comme une divinité, comme une bénédiction. Intérieurement, tu peux dire à la personne de sexe féminin que tu rencontres : « J'accueille le féminin qui est en toi et je le bénis. » Observe ce que cela change en toi et autour de toi, puis remercie la vie.

> Astuce
>
> Que tu sois un homme ou une femme, pratique cet exercice aussi souvent que nécessaire afin de fluidifier ta relation à ta propre polarité sexuelle ou bien à celle du sexe opposé. Écris dans ton journal de pratique ton ressenti.

Pratique 55 : Le but ultime de ton existence est de faire un avec la vie

Nous sommes déjà la vie elle-même, mais nous l'avons oublié. Plus nous sommes ouverts à la vie, reliés à notre être profond, et plus nous sommes le reflet du courant de la vie. Il ne s'agit pas d'une volonté, seulement d'une qualité de la Présence. La Présence à soi-même et à la vie réside dans une qualité d'attention.

Quel est le dernier objet sur lequel ton regard s'est posé il y a quelques secondes ? Quelle était la qualité de ton attention à ce moment-là ?

Exercice : Vivre en pleine conscience

Tu peux exercer ton attention dans tes gestes quotidiens les plus simples. Il te suffit de te concentrer sur ton geste en laissant de côté tes pensées (laisse-les défiler sans t'y attacher). Tu peux pratiquer cet exercice en te lavant les dents, en mangeant, en faisant la vaisselle, en marchant dans la rue… en conscience.

Par exemple, aujourd'hui, prends ton petit déjeuner en vivant cette conscience de l'instant présent. Pose des gestes lents et conscients. Aie conscience des odeurs, de la texture, du goût, des couleurs, des aliments que tu manges. Mâche lentement, et prends le temps d'intégrer et d'ingérer en conscience ces aliments. Puis, une fois que tu es relié(e) à cette conscience de l'instant présent, centre-toi sur ton cœur profond. Imagine que ton cœur irradie cette Présence. Vis cette conscience de l'instant pendant tout ton petit déjeuner.

Astuce

Prolonge cet état au maximum pendant ta journée. Si tu sens une coupure, reviens dans ton corps, dans ton cœur profond, et reste dans la conscience de l'instant présent. Observe ce que cela change en toi, note-le dans ton journal de pratique et remercie la vie pour cette expérience.

Chapitre 9

Pratiques guidées sur support audio et vidéo

Pratique 56 : Exercice de respiration de pleine conscience

➔ audio de 3 min 32
https://cdn.theconversation.com/audio/1916/exercice-pleine-conscience.mp3

Pratique 57 : Mieux respirer pour mieux réguler ses émotions

➔ audio de 7 min 11
https://player.acast.com/5e69020345f6295e08d5a28b/episodes/podcast-mieux-respirer-pour-mieux-reguler-ses-emotions

Pratique 58 : Trouver la sécurité intérieure pour partager son amour

➔ audio de 9 min 12
https://player.acast.com/5e69020345f6295e08d5a28b/episodes/podcast-trouver-la-securite-interieure-pour-partager-son-amo

Pratique 59 : Ne faire plus qu'un avec le monde

➔ audio de 7 min 49
https://player.acast.com/5e69020345f6295e08d5a28b/episodes/podcast-ne-faire-plus-quun-avec-le-monde

Pratique 60 : Exercice de méditation mindfulness pour réduire le stress

➔ vidéo de 28 min 14
https://www.youtube.com/watch?v=UTTFWjjCjzQ&t=60s

Bibliographie

ANDRÉ (Christophe), *Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, L'Iconoclaste, 2011.

BOBIN (Christian), *Autoportrait au radiateur*, Gallimard, 2000.

DEFOSSEZ (Jean-Marie), *10 respirations thérapeutiques au service de votre santé*, Éditions Jouvence, 2016.

GIBRAN (Khalil), *Le Prophète*, Alfred A. Knopf, 1923 ; Le Livre de poche, 1996.

HILLESUM (Etty), *Une vie bouleversée. Suivi de lettres de Westerbork*, Points, 2020.

JUNG (Carl Gustav)

– *L'Âme et la Vie*, Le Livre de poche, 1995.

– *Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées*, Gallimard, 1991.

KABAT-ZINN (Jon), *Au cœur de la tourmente. La pleine conscience*, préfaces de Christophe ANDRÉ et de THICH NHAT HANH, traduction de Claude MASKENS, De Boeck, 2015.

KATIE (Byron), *Aimer ce qui est*, Synchronique, 2019.

MIQUEL (Christian), *Méditation et pleine conscience : 7 étapes pour pratiquer*, Éditions Jouvence, 2019.

PINDARE, *Œuvres complètes (édition 1854)*, Hachette, 2018.

POURQUIER (Catherine), *365 méditations et exercices de pleine conscience*, préface de Christian MIQUEL, Éditions Jouvence, 2017.

THICH NHAT HANH

– *La Plénitude de l'instant*, Marabout, 2019.

– *Marcher en pleine conscience*, Pocket, 2019.

– *La Terre est ma demeure*, Belfond, 2017.

– *Vivre en pleine conscience : manger*, Belfond, 2016.a.

– *Vivre en pleine conscience : s'asseoir*, Belfond, 2016.b.

– *Prendre soin de l'enfant intérieur. Faire la paix avec soi*, Belfond, 2014.

– *Le Miracle de la pleine conscience. Manuel pratique de méditation*, J'ai lu, 2008.
TOLLE (Eckhart), *Le Pouvoir du moment présent*, J'ai lu, 2000.

www.editions-jouvence.com